



ناريمان حميد
الملكة الناجحة في واحة من الصحراء
هكذا من الأصل

ملاحق استوعبة تصدر
عن جريدة

الجمهورية
العدد ١٨٧
السنة الثانية
العدد ١٨٧



ملحق خاص
الجمهورية
والقلم

مع الحرب تشغل تلق المانش
الذي يربط لأول مرة في التاريخ بين
البر الفرنسي والبر البريطاني

المانش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

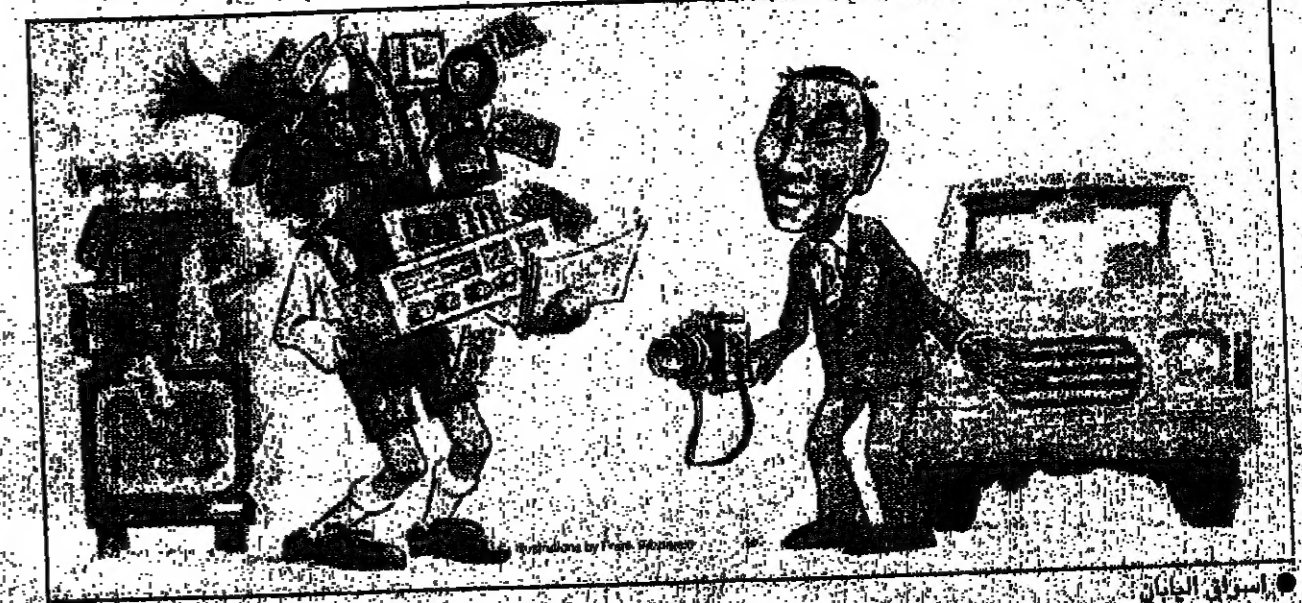
المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

المنش بين بريطانيا وفرنسا
وغيرنا

استمرت حوالي ستة أعوام
وتوجه بعدها ليشتغل منصب
مدير إداري بمؤسسة بريتش
تيليفون أول التي كانت سببا في
توجيه أول لكمة له حيث اختلف مع
رئيسها سير فيليب بون حول
عملية خصخصة الشركة مما دفعه
إلى الاستقالة والبقاء دون عمل لمدة
عامين.
وإلا أن الحال لم يستمر أكثر من
ذلك إذ لجأ إليه البنك المركزي
البريطاني لاتخاذ المجموعة المصرفية
«جيتس بيت» من شبح الخسارة.
ويعتبر شيد قدم اليستر لبيع
أصول المجموعة ضد رغبة طوز
كيسون، مؤسس المجموعة والمساهم
الرئيسي بها مما فجر بين الاثنين
عداوة ظاهرة ابتدأت في وقوع جيتس
بيت، فريسة سهلة لتقليل العرض
للشركة من جانب المصرفية في الأعمال

مع الحرب تشغل تلق المانش
الذي يربط لأول مرة في التاريخ بين
البر الفرنسي والبر البريطاني
يتسائل الكثيرون عن الرجال الذين
يقفون وراء تنفيذ الحلم التاريخي.
ولعل من أبرز هؤلاء الرجال السير
السيستر مورتن الرئيس التنفيذي
للمشروع التاني المعروف تجاريا باسم
«يوروفاتيل» أي التلغراف الأوروبي.
ويوصف السيستر مورتن بأنه
تاليفون القرن العشرين ليس في
الحكم طبعاً ولكن في تنفيذ الحلم
الذي كان يراود أميراطور فرنسا
قبل مائتي عام حيث سيصبح بعد
الفتح الملكة البريطانية اليرانيث
والرئيس الفرنسي ميتران التلغراف في
شهر أيار المقبل بإمكان أي سائح أو
رجل أعمال أن يتنقل بين ساحل
كاليفورنيا الفرنسي وساحل فولكسندون
الانجليزي خلال نصف ساعة فقط
وهو أمر سيتعكس سلباً على حركة
الطائرات التي كانت تستغرق وقتاً
أطول يصل إلى ما يزيد عن الساعة
بين لندن وباريس عما يستغرقه
من وقت آخر في الاجراءات والتفكير
بين الطارات وأماكن العمل.
ويقول القاريون من السير مورتن
أن قواسم الشبه بينه وبين تاليفون
لا تقتصر على تنفيذ الحلم التاريخي
بل في الشخصية المعنوية التي
تقوم أساساً على الأعمال الحادة
والأسلوب العنيف في معالجة
الأمر، ويرى هؤلاء أن سنر نجاحه
في تنفيذ هذا المشروع الذي تأخر
سنة كاملة لأسباب تقوم لتلك البلاد
(بريطانيا) في تنفيذ طريق بريش
محطة الوصول في فولكسندون ولندن
مباشرة عبر الطائر السريع، وأيضاً
بسبب شخصيته العنيفة التي كانت
تضطره للاستخدام مع مسجليري
المشروع المتغيرين باستمرار.

قالت شركة شيفرون
أن عملياتها الخاصة
بالتكرير والتسويق في
الولايات المتحدة خسرت
١٧٠ مليون دولار في عام
١٩٩٣ بعد تكتلة بأهفلة
لعمليات إعادة الهيكلة
وبنود أخرى خاصة بلغ
إجماليها ٧٢٥ مليون
دولار.
وفي عام ١٩٩٢ حققت
الشركة مكاسب من
عمليات التكرير
والتسويق في الولايات
المتحدة بلغت ٢٩٧ مليون
دولار بعد تكاليف خاصة
قيمتها ٥٣ مليون دولار.
وبلغ إجمالي دخل
عمليات التكرير
والتسويق في الربع
الأخير من العام ٧٣
مليون دولار بعد تكاليف
خاصة قيمتها ٧٧ مليون
دولار بسبب عمليات
إعادة الهيكلة وبنود
أخرى.
وبالرغم من هبوط
متوسط أسعار للتكرير
النفطية في ١٩٩٣ قالت
الشركة أن أسعار النفط
الخاصة بالخصخصة
وانخفاض تكاليف
العمليات وقوة الأسواق
ساعدت على تعزيز
المبيعات في العام.



فعلت المتخارجات الألمانية
الكثير من برطانيا في
الأسواق المحلية والخارجية
التي كانت تسيطر عليها
والأجنبية المتخارجات الألمانية
شكّل مستقبلات المبيعات
في الأسواق المحلية
والخارجية.



سورة الحرة

تفسير

بألو هذه؟

الشباب العلاقات الأسرية والصدقة مهمة جدا للشعور الجيد والصحة. مشاكل مثل الاكتئاب قد تؤثر على المعنويات، بالتجمل، الوحدة وقوة علاقتك الاجتماعية. ضمني إشارة أمام الإجابة المناسبة نعم لا.

١ - دائما اشعر بالخجل والتوتر في الحفلات.

٢ - عاية الشعر بالراحة عند وجود الناس حولي.

٣ - أعرف أن هناك على الأقل ثلاثة أشخاص أعرفهم بقدروني حقا.

٤ - عندما أكون بين مجموعة



١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

٥ - أنا سعيدة بالقول أنني شخصية اجتماعية.

٦ - ليس هناك أحد في عائلتي يستمع لمشاكلي.

٧ - أتمنى لو أنني أكثر انطلاقا وال خجلا.

٨ - عندي عدة أصدقاء استطعت استدعائهم عند حاجتي للمساعدة.

٩ - استلكت نزعة التحكم مع أصدقائي.

١٠ - أظني ولاتي مع أصدقائي أكثر من الوقت الذي أقضيه مع عائلتي.

١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٢ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٣ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٤ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

١٥ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

١٦ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٧ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٨ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٩ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

٢٠ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

الآباء الاميركيون يفضلون رعاية الاطفال

صدر عن مركز المعلومات السكانية في واشنطن أخيرا تقرير عن عدد الآباء الذين يفضلون رعاية أطفالهم في البيت. تقول صحيفة واشنطن بوست أن التقرير أشار إلى أن واحدا من بين خمسة أطفال في مرحلة الحضانة من أسر تعمل فيها الأم خارج المنزل يلقى العناية المباشرة من الأب.

ويدل إحصاء نسبة الآباء في البيت على ما يمكن اعتباره تحديا كبيرا في الأسلوب الذي توضع فيه الأسر مسؤولياتها على الآباء. ولما ينحصر البحث لهذه الظاهرة يبدى آخرون تحفظهم لا يعتقدون أنه قد يجلي عواطف سليمة على الأسر التي تخاف من مشاكل العناية بالأطفال في ساعات عمل الوالدين.

وقد بلغت نسبة الآباء الذين يعتنون بالبنات في غياب الأم خمس عشرة بالمئة فيما بين عام ١٩٦٥ و ١٩٨٠ ولكنه أخذ في الارتفاع واضطرابا. أما تأثير هذه الظاهرة فيلتخص في أنها تغير الأنوار التقليدية للجنسين التي كانت تعزز الاعتماد بين العناية بالأطفال في مسؤولية الآباء وليس مسؤولية الأم فقط.

وتقول صحيفة النيويورك تايمز إن لها فوائد مالية حيث توفر الأسرة التي تستطيع الاعتماد في أعباء العناية بالأطفال تكاليف إسهامهم إلى دور الحضانة. وفي الوقت الذي أصبحت فيه الوظائف غير متوفرة كما في السابق، وأصبح من الممكن للآباء العمل ساعات مختلفة عن الساعات التقليدية المتعارف عليها، كليات الفرصة لذلك التغيير بحكم الظروف وربما جلب معه تحديا في التفاهيم أيضا.

ومن بين هذه التفاهيم ما يعتمد على التغيرات الاقتصادية لا تشير إلى التوازن بويت إلى أن بعض الآباء لا يجمعون وظائف مناسبة، وبالتالي فإنهم يفضلون وظيفة أرباب البيت طلبا أن يوسع الأم الحصول على رغبة لمدة التمتع على الأسرة.



فعالية العلاج الهرموني لدى نساء سن اليأس

يتمثل كثير من النساء العلاج الهرموني الذي يوصف لهن عند حالات معينة غرض تزيف مؤلف وهو ما يطلق عليه طبيا «الخدش الكاذب» وهذا يحدث زيف قبل الدراسات الطبية في هذا المجال. فنتيجة البنية على المرأة بعد دخولها سن اليأس لا سيما فيما يتعلق بعودة الدورة الشهرية بعد سن الخمسين وهو ما لا تتقبله النساء في هذه المرحلة العمرية.

فقد ثبت أن ٧٢٠ من النساء اللاتي لجان إلى العلاج الهرموني غدا عن الاستمرار في العلاج بعد مرور سنة أو سنة ونصف على بدء العلاج.

وقامت مؤخرا إحدى إختبارات الطبية بتجميع اقتراض من هرموني الإستروجين الطبيعي والبروجسترون والذي يتم إعطاؤهما على شكل حبة ويستخدمان في علاج أعراض سن اليأس.

ظهرت النتائج الكارئة وقد تم تجميع هذه النتائج في تقرير طبي. وتبين أن ٧٢٠ من النساء اللاتي لجان إلى العلاج الهرموني لم يمتحنن بوجوب العلاج الهرموني كم عن طريق الإبرارات الهرمونية. والسبب الذي هو البقاء الذي يستمر هو العلاج الهرموني.

فتاة احلامك .. من تكون ؟!

كتبه - سوسن صلاحات

كيف ينظر الشاب إلى شريكه حيات المحتمل؟ وما هي الصفات التي يبحث عنها؟ وكيف هي الصورة التي رسمها لزوجته المستقبل؟ تساؤلات حملتها «الأسواق» مجموعة من الشباب الذين جاءت أجاباتهم لتؤكد على مدى ما يتفق به شباب القرن من وعي وعقد وحسن ادراك. إذ جاءت معظم الردود لتؤكد على حقيقة أن جمال الروح والأخلاق الحديدة وصفة الدم والوعي هي الصفات الأكثر رويًا في حديث الشباب. للاطلاع على ذلك أن معظم الذين شاركوا في هذا التحقيق لم يذكروا على الجمال الخارجي وإنما انشروا النظر إلى ثناء الأحلام من زاوية واحدة، بل جاءت النظرة شمولية في طبيعتها.

جمال الشخصية: أريد جمال ومغامرة وسواها الكثير

محمود البرملاوي: أريد أن أكون زوجي بطايف أي رسم أضعه

رعد الحموري: أريد جمالًا وسواها استخدم المظهر في تفتاها



الشباب حمزة عبدالسلام يقول: فتاة أحلامي التي أطلبها قد تكون موجودة أو غير موجودة إلا أنني أراها من ثلاث زوايا: الأولى، أن يفتن بها علي والشادية أن يخفق لها قلبي، والثالثة أن أفتن بها عيني، فأبحث من فتاة تكتفي منقمة وأوعية لا تمنني شهادتها بل تمنني كيفية تعاملها مع الناس. فالحاجة معاملة لا شهادتها معاملة. واحتاج إلى فتاة طيبة القلب حساسة رقيقة المظاهر أشعر ببطلها وحبيها ولكن في السند والشجرة الحنان التي تظللني، أما فتاة العين فهي الجمال فأحبها جميلة الوجه والجسد فهذه حشرة عسر، والقناعة يجب أن تكون كاملة. أما عن شروطي الجمالية فهي الشعر الأسود الذي يجب أن يصل إلى كتفيها والعيون السوداء الغامقة من كل تلك الشرط وهو الغامق، وأرجو عدم الشرط في الجمال إلى الوجه أساسه الألف الذي أمله أن يميل ويشكل بسيط إلى الداخل مع عدم وجود أنف في جانبيه فانظر بداية إلى الأنف قبل العينين وبقي الصفات فإذا توفرت هذا انتقل إلى البحث عن فتاة العقل والقلب.

محمد الغامري يرى أن الثقافة والأخلاق صفتان أساسيتان عند الحديث من فتاة أحلامه وبالإضافة إلى أنها يجب أن تكون شخصية مميزة لا تهتم بالثروة والوضعية الزاوية مستقرة بل نوعا ما، وثقة بنفسها إلى حد ولكن بعيدا عن التكبر، تحرف حدود الأشياء وتحققها ولها وجهها واحترام رغباتي وجيد معاملة الناس. هذا عما يجب أن تتحفظ به الفتاة من الزفة والدلال والبرح.

عبدالله عما يجب أن تكون مثقفة وعلى مستوى من الجمال الخلقي والأخلاقي ولا أفضل أن تكون عاملة تستطيع التكلم مع ما تحاول وتكثيرة نوعا ما، لدرجة لا تقل عن إقامة علاقة مع أي شاب دون الإتيان به رسميا ويوافق عليه الرأي هاشم الزويدي

حمزة عبدالسلام: أريد جمالًا ومغامرة وسواها الكثير

محمود البرملاوي: أريد أن أكون زوجي بطايف أي رسم أضعه

رعد الحموري: أريد جمالًا وسواها استخدم المظهر في تفتاها

حيث يقول: لا تعني الثقافة أن تكون حاصلة على شهادة جامعية إنما الثقافة التي أريدها فتاة أحلامي تتمثل في معرفتها لشؤون الحياة الاجتماعية والزوجية على وجه التحديد، ولا أمانع من أن تكون بنت حسب ونسب وذات جاه ومال كما لا أمانع إذا كانت عاملة لكن أفضل أن تكون عاملة في مجال الترفيه فقط أما الجمال فليس شرط بل أركز على جمال الأخلاق بالتحديد.

سامي سليمان منصور يقول: أريد فتاة أحلامي أن تكون كالحلم، طيف أراه فأعشقه وألتقي به وأرثو إليه في العدا. هائلة كوت السحر، سائلة كسكون الريح، عذبة كرافعة ماء، أما أوصافها الخارجية فخصرها كخصمر شريهان، وجميلة كجمال سمير رامي، وميائها كعيني ماجدة الصبايح، وموئنتها كصوت مبيحة كامل، وشعرها كعصر لرا طباشير، وأبتسامتها كابتسامة سحر رامي، وأن تكون أنيقة غنية ومن عائلة عريقة، تمتلك سيارة ولا مانع لو توفر لديها فيلا فخمة أو شقة فسيحة. أرجو أن لا يستغربي من قولي فما هي إلا فتاة وأحلامه فالتركوني أحلم فأحلم خيال، والخيال قد يشاهد لكن لا يمكن تجسسه.

تهاد البريدة يقول: أريد فتاة أحلامي أن تكون مثقفة وعلى مستوى من الجمال الخلقي والأخلاقي ولا أفضل أن تكون عاملة تستطيع التكلم مع ما تحاول وتكثيرة نوعا ما، لدرجة لا تقل عن إقامة علاقة مع أي شاب دون الإتيان به رسميا ويوافق عليه الرأي هاشم الزويدي

محمد الغامري يرى أن الثقافة والأخلاق صفتان أساسيتان عند الحديث من فتاة أحلامه وبالإضافة إلى أنها يجب أن تكون شخصية مميزة لا تهتم بالثروة والوضعية الزاوية مستقرة بل نوعا ما، وثقة بنفسها إلى حد ولكن بعيدا عن التكبر، تحرف حدود الأشياء وتحققها ولها وجهها واحترام رغباتي وجيد معاملة الناس. هذا عما يجب أن تتحفظ به الفتاة من الزفة والدلال والبرح.

عبدالله عما يجب أن تكون مثقفة وعلى مستوى من الجمال الخلقي والأخلاقي ولا أفضل أن تكون عاملة تستطيع التكلم مع ما تحاول وتكثيرة نوعا ما، لدرجة لا تقل عن إقامة علاقة مع أي شاب دون الإتيان به رسميا ويوافق عليه الرأي هاشم الزويدي



سورة الحرة

تفسير

بألو هذه؟

الشباب العلاقات الأسرية والصدقة مهمة جدا للشعور الجيد والصحة. مشاكل مثل الاكتئاب قد تؤثر على المعنويات، بالتجمل، الوحدة وقوة علاقتك الاجتماعية. ضمني إشارة أمام الإجابة المناسبة نعم لا.

١ - دائما اشعر بالخجل والتوتر في الحفلات.

٢ - عاية الشعر بالراحة عند وجود الناس حولي.

٣ - أعرف أن هناك على الأقل ثلاثة أشخاص أعرفهم بقدروني حقا.

٤ - عندما أكون بين مجموعة

١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

٥ - أنا سعيدة بالقول أنني شخصية اجتماعية.

٦ - ليس هناك أحد في عائلتي يستمع لمشاكلي.

٧ - أتمنى لو أنني أكثر انطلاقا وال خجلا.

٨ - عندي عدة أصدقاء استطعت استدعائهم عند حاجتي للمساعدة.

٩ - استلكت نزعة التحكم مع أصدقائي.

١٠ - أظني ولاتي مع أصدقائي أكثر من الوقت الذي أقضيه مع عائلتي.

١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٢ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٣ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٤ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

١٥ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

١٦ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٧ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٨ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٩ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

٢٠ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.



١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٢ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٣ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٤ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

١٥ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

١٦ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٧ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٨ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٩ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

٢٠ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

١١ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

١٢ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٣ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

١٤ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

١٥ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

١٦ - ليس هناك عدة مقربين الحقة مؤثرة.

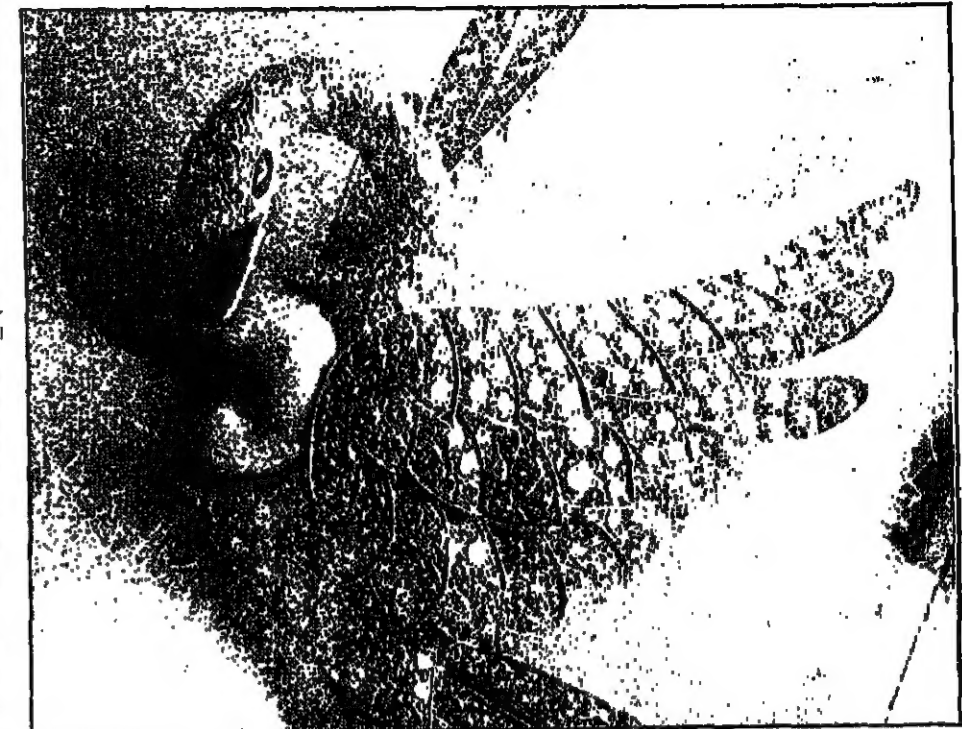
١٧ - مع ثلاثة من أصدقائي على الأقل أستطيع أن أرتاح كلية وأنصرف على طبيعتي.

١٨ - أتمنى لو عندي أصدقاء مقربين أكثر.

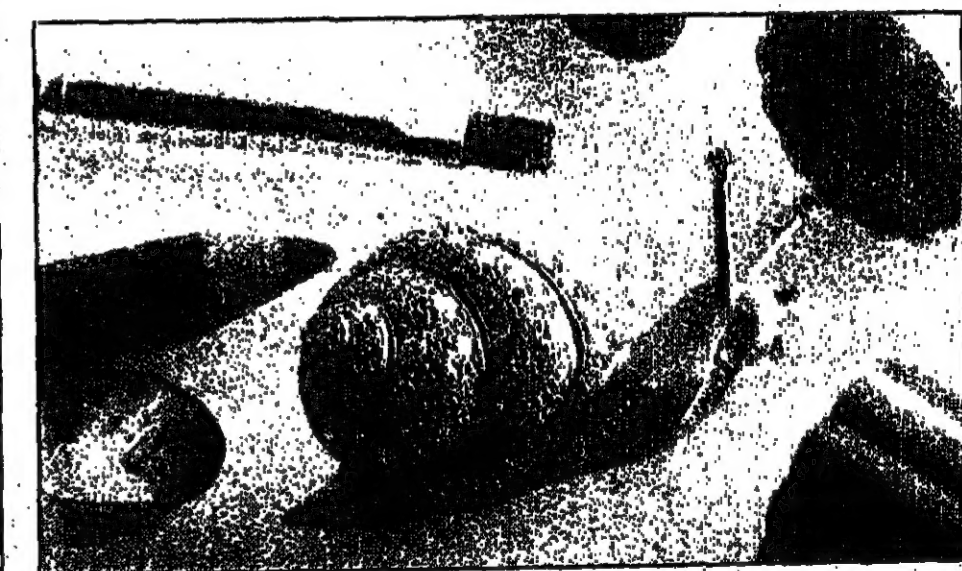
١٩ - عندي صديقة والمسا تستمع لي عندما أكون متضايلة.

٢٠ - معظم أصدقائي يعرفون بصراحة لوقت وطاعة كسيريون لحياتك الاجتماعية. إذا كنت مقتنعة بضرورة وجود هذه الحقة ربما أنت لست بحاجة إلى العديد من الأصدقاء.

الجديد في سوق الأحجار الكريمة



● تصميم جميل على شكل أوزة مرصعة بالأحجار الكريمة صنعت على هيكل ذهبي، تمتاز بلحماتها الشديدة ولينة تصميمها وهي من عيار ٣٦ قيراطا.



● بروش من الذهب على شكل حلزونية مرصع بالأحجار الكريمة من تصميم موزيسان في غاية الدقة والجمال وهي يصلح لتعليقه على الملابس الحريرية ليضفي على جمال المرأة أناقة وجاذبية.



● بروش ذهبي على شكل استمباتة مزينة بالأحجار الكريمة ذات اللون الأرجواني، ولونه أكثر من ١٠ قيراطا، الزمان والأقدام تتميز بكونها في الإبداع والتصميم.



● مجموعة من الخواتم الذهبية الثمينة المزينة بأحجار الزمرد ذات الأشكال المختلفة الجميلة وهي من تصميم «كارتيه» وهذه الخواتم من عيار ١٦ - ٢٧ قيراطا تضفي على المرأة أناقة وجاذبية.



● فيكلان من الكريستال الفاخر يتصنع عليها برفاء من الذهب مرصعان بالأحجار الكريمة، الثقلان من الرخام بينما النيل من الزمرد، وهما من تصميم دار كارتيه للمجوهرات.

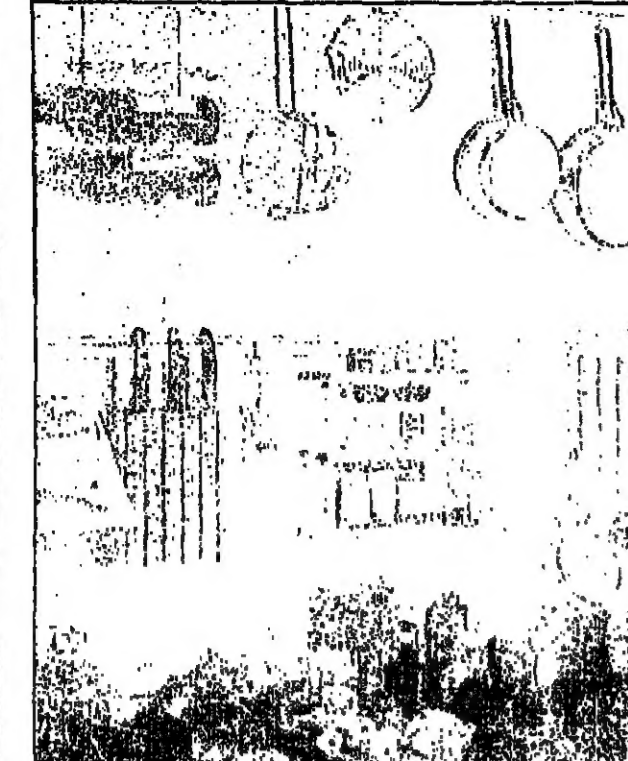


● بروش من الذهب (أو على شكل قراصة) يزين برنين الجناحين الأحجار الكريمة ويصلح لارتدائها في الأعراس والمناسبات.

علما ينهضي الزواج

في كثير من الأحيان تصل الأمور بين الزوجين إلى مرحلة التنازع، وتتمدد المشاكل بينهما إلى درجة يمكن القول معها أن هذا الزواج قد انتهى، ولكن المشكلة تبقى في عجز الطرفين عن مواجهة هذه الحقيقة، وهنا لابد من طرف ثالث يقول لهما بوضوح ما بهما، وهو أن زواجهما قد ساءت وإن الخلاف هو إعلان رسمي عن حالة الفجوة وساعتها سيكون طبيعيا أن تتلاحق المشاعر المعتادة في حالة الفجوة وهي الأناقة في المرحلة الأولى والتي يتبعها عادة الغضب أو الاكتئاب ثم تصل إلى مرحلة القبول، وأخيرا نقطة التطلع إلى حياة جديدة (ويعد) هذه هي الوصايا التي يمكن من خلالها تنفيذ أحدها أو بعضها فثمان تحطيم أي زواج سعيد وهي وصايا مؤكدة المفعول لأنها خلاصة ما فكاهه أزواج كثيرون كاسباب أتت إلى انهيار حياتهم الزوجية ولكن لماذا لا ننظر إلى الأمور من وجهة أخرى، فتتوفر من خلال هذه الوصايا على السبب الحقيقي لتفويض الحياة الزوجية، وبذلك محاولات أكثر صدقا لكي نقضي عليها وندمرها بدلا من تصميم الحياة العائلية السعيدة!

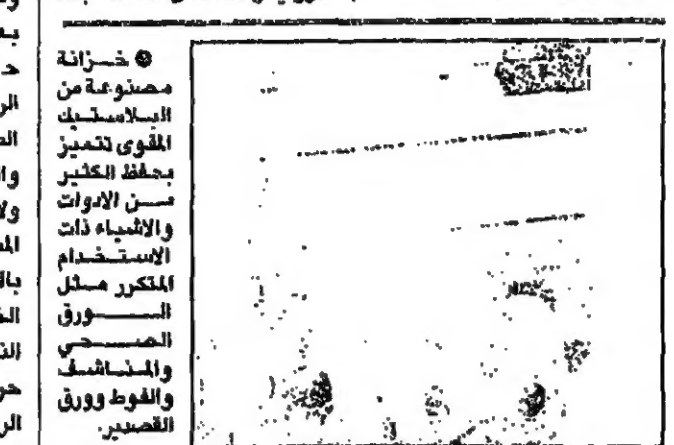
أكسسوارات عملية لمطبخ جميل ومنظم



● جانب المطبخ يحوي مجموعة من الخزائن والرفوف المختلفة يضمن الترتيب وسهولة الحركة داخل المطبخ.

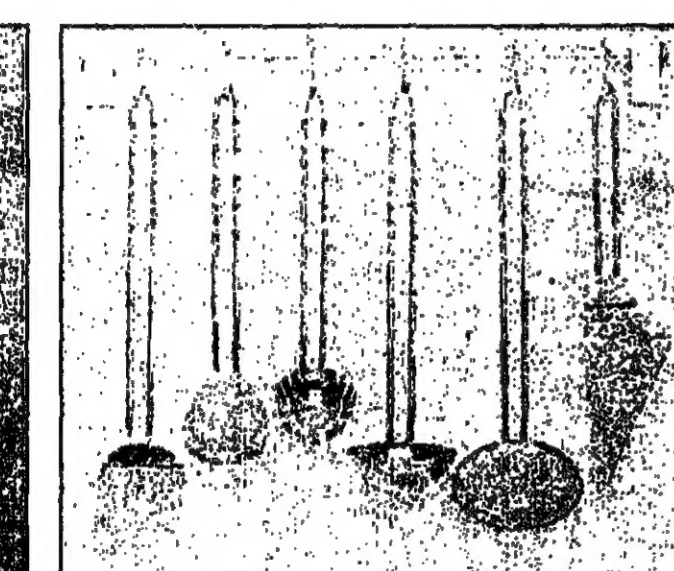
لحفظها قبل تثبيت هذه الخزائن والرفوف الحديدية والمصنوعة إما من الخشب أو مواد بلاستيكية بتصميمات مختلفة تناسب مع عدد وشكل الأواني والأدوات المنزلية والعبوات الزجاجية. وينصح مصمموا الديكور أن تكون الخزائن ذات الاستعمال اليومي المكونة من متناول اليد بحيث تحفظ بطريقة جميلة وعملية في أن واحد وهناك بعض الأدوات التي يفضل حفظها قريبة من الطاولة أو الركن المخصص لتخضير الطعام كمصافي الحليب والملاعق الكبيرة. ولإضافة لمسات جمالية إلى المطبخ بإمكان السيدة وضع باقات الزهور فوق بعض هذه الخزائن ويفضل أن تكون من النباتات التي تتحمل درجات حرارة عالية وكذلك تقاوم نسبة الرطوبة.

ترتيب أركان المطبخ يوفر لربة البيت الراحة وسرعة الحركة والانتاج لأعمالها خلال فترة زمنية قصيرة. ويمكن لربة البيت لتثبيت الأدوات المنزلية هنا وهناك كما يمكنها استغلال جدران المطبخ بشكل خاص لوضع الأواني المختلفة في أماكن تسهل عليها الوصول إليها دون أرباك أو توتر لدرجة يمكن فيها استعمال بعض الجدران من أسفلهما تحت دسالة قريبة من السقف. ومن خلال استخدام بعض الخزائن البسيطة والعملية يمكن تثبيتها على جدران المطبخ فيمكن توضع الكثير من الأدوات المنزلية التي تحتاج إليها ربة البيت بشكل يومي ومتكرر. ويوجد الكثير من الملاعق والشوك والإطباق والأواني المختلفة التي تلطف في أرجاء المطبخ المختلفة دون أن تعلم ربة البيت أين تضعها وتحفظها لذا كان من الضروري جدا أن تختار الخزائن والأماكن المناسبة

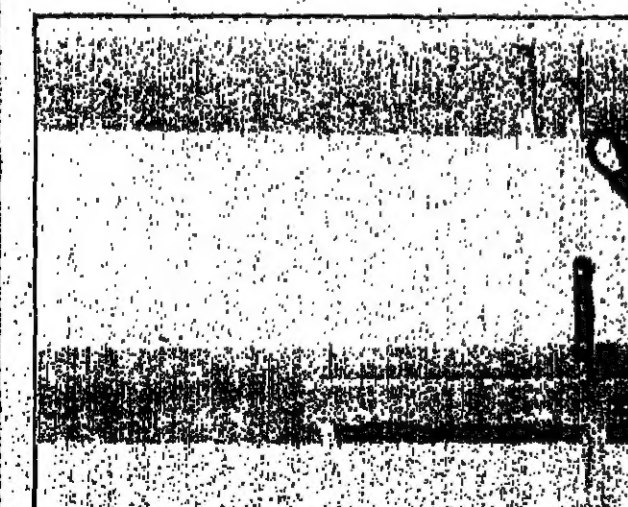


● خزائن مصنوعة من البلاستيك تتميز بقوة التحمل والحفاظ الكبير من الأدوات والأشياء ذات الاستخدام المتكرر مثل السورق والصحن والمناشف والفوط وورق القصدير.

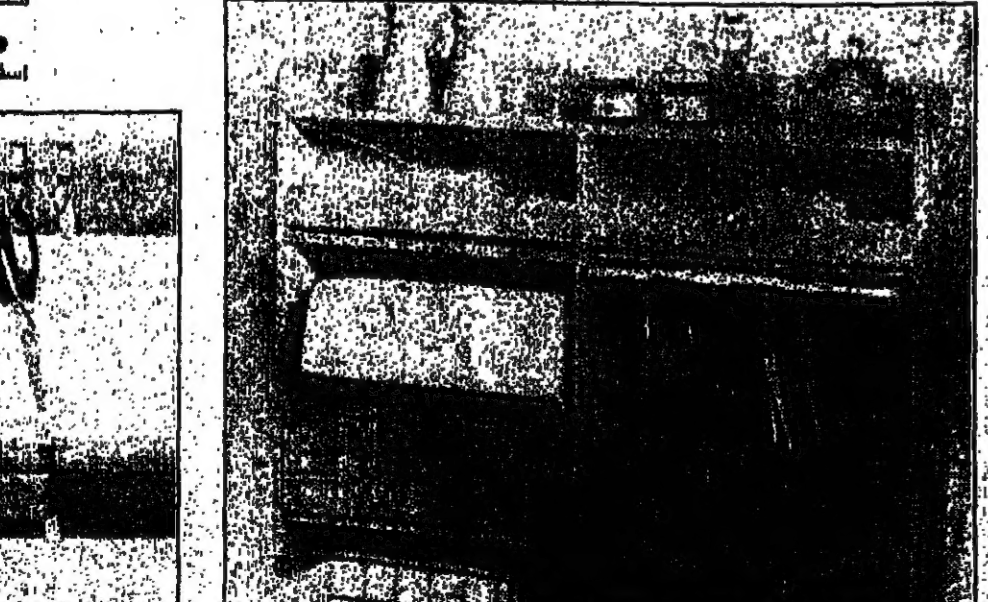
● علقة مصنوعة من المعدن الذي لا يصدأ جميلة مخصصة لحفظ الملاعق الكبيرة ذات الاستخدام المتعدد.



● علقة عملية وفريدة بكل الفتحة العنبرية الزجاجية سحبها إلى أسفل مع الإحاطة بالغطاء مثبتا على الخشب المعني.



● قطعة خشبية ممتدة يفرغ تصميمها على حذاء المطبخ وهي تحتوي على جيوب خاصة لحفظ البسكويت يمكن تثبيت عدة رفوف عليها.



● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

● خزائن بسيطة وعملية مصنوعة من الخشب المطاوع المطوية وهي ذات رفوف متعددة الاستعمالات ويمكن تعليق الفوط ولوح القماش المستخدمة لأغراض تخزين الطعام في أسفلهما.

الأكسسوارات الجميلة

لديت بشكل قاطع أن التسامح، ناهيك عن التلاؤم مع شريك مكتئب يمكن أن ينقضي إلى العيش وسط هموم لا تنتهي فالإنسان المكتئب غالبا ما يكون قلقا، مشغولا لا يتأخر بطريقة جيدة يصعب عليه أن يركز ويشارك وزنه فيلحق الكثير منه أو يضيق المزود بكل سهولة. وكلما ازداد الاكتئاب ازداد ميوله العدوانية وتلك أمور تمثل عبئا ثقيلا لا يمكن للشريك الآخر أن يحمله.

جديد العجايب من أزياء السلطنة

تقدم أزياء السلطنة لفتاء هذا العام مجموعة جديدة ومتميزة من موديلات الجلابيب والإبشاريات لتناسب مختلف الأوقات والمناسبات.

1 - قماش الجوخ هو الخامة المفضلة للجلابيب الشتاء وتلاحظ هذا النوع في أنماط التطريز بما يتناسب وطبيعة القماش.

2 - القماش الصوفي يعطي للموديل شعورا بالدفء. يعوض بساطة التصميم في تعريفاته القماش الإضافات مثل الأزهار اللامعة ويناسبه إظهار من درجة لون تعريفات القماش.

3 - اللون الأخضر والأصفر يعطيان مزيجا مبهيا من الألوان التي تضيء سمة الحركة والحيوية على التصميم. وتري الإضافات من الألوان للتقاربة مثل البيج والبني في القبة أو بخيوط التطريز يعطي سمة التجديد.

تقدم أزياء السلطنة لفتاء هذا العام مجموعة جديدة ومتميزة من موديلات الجلابيب والإبشاريات لتناسب مختلف الأوقات والمناسبات.

نوع القماش المستخدم هو الصوف أو الجوخ وهو المفضل للجلابيب الشتاء ليعطي مساحة أوسع للاستعمال. وتدخل لسة التطريز على القبة والصدر والأكمال لتضفي سمة الأصالة والعمل اليدوي على القطعة. وهو الذوق السائد لهذا الموسم.

4 - الإكسسوارات الإضافية تعمل على إتمام الاتقاة للموديلات البسيطة. المثال المصنوع وزخار القبة والأكمال السوداء إضافات بسيطة تعطي الحركة للموديل.

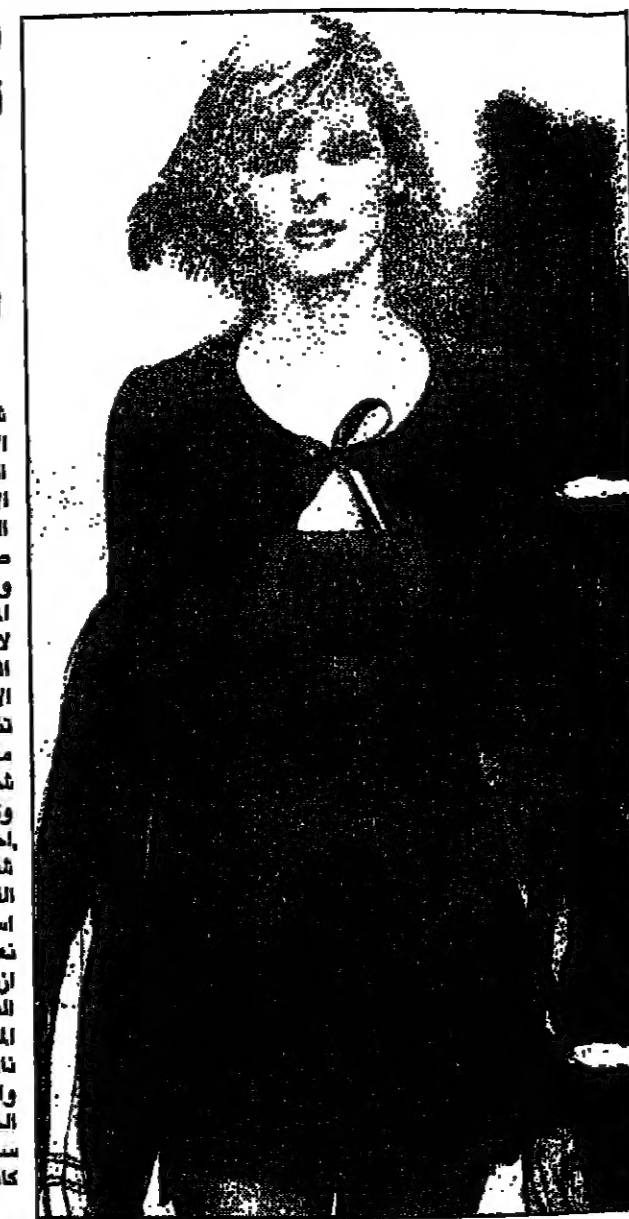
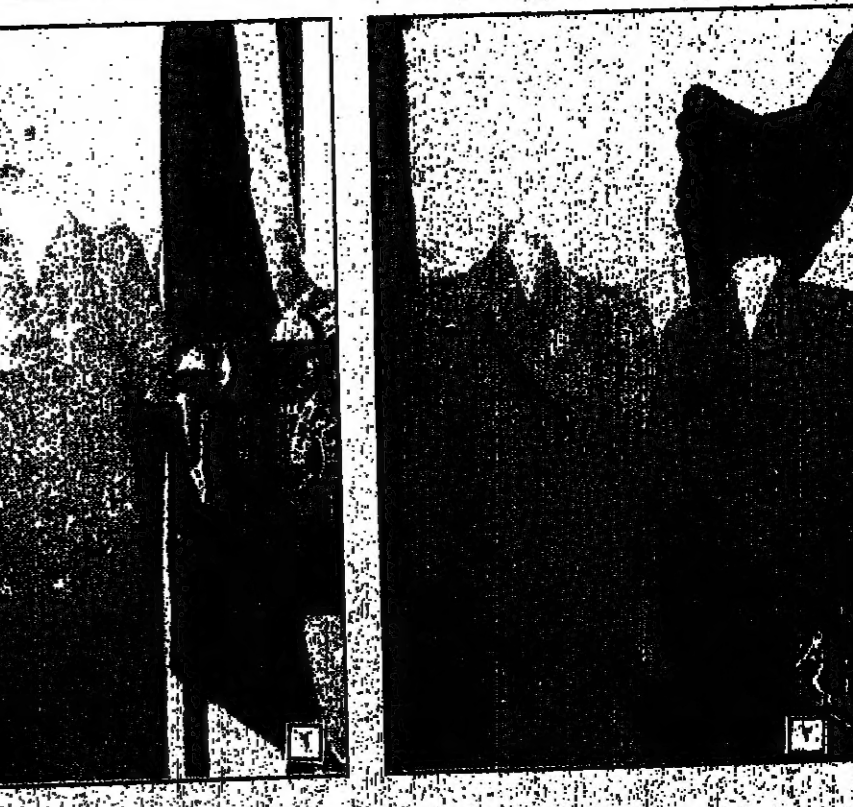
5 - جلابيب بيج، يتميز الموديل بالبساطة الشامة بفضل الألوان الفاتحة لتناسب الشابات والعراش.

6 - يتميز هذا الموديل بظهور لسة

المنسوجات والخشب والصناعات اليدوية

المقصود هنا هو ممارسة العنف في التعامل والذي يؤدي إلى خلق حالة من الرعب داخل البيت وقد يمارس الزوج هذه السيطرة وهذا الطفيليان بأشكال مختلفة - لا يدخل فيها الضرب - منها أن يكون الصباح بصوت عال و الشخفاء هو أسلوبه في الحديث معها. وأن يتفجر في وجهها غاضبا بمجرد أن تبسدي أي رأي، وأن يرفض السماح لها برؤية أصدقائها أو التحدث مع أسررتها فلنفونيا وأن يحصرن على إجراء مكالمات تلفونية ملاحظة للتأكد من وجودها في البيت وبالطبع قد توجد نساء تمارس هذه السيطرة والطفيليان ولكن بنسبة ضئيلة لا تقارن إطلاقا بنسبة الرجال الذين يمارسونها.

تحتوي 8 صفحات على
الأزياء الجديدة
والفن (التي) الجديدة



أزياء جديدة للشباب والفتيات

قد تكون أيام تربع كلوبيا شيفر على عرش عروض الأزياء قليلة بعد أن احتكرت الكثير من عروض بيوت الأزياء العالمية والثارت من الفضة ما شالت به صفحات الصحف.

والسبب أن مكثف كلوبيا المصمم اللاتيني كارل لانترفايد قدم مؤخرًا اثنين من عروضات الأزياء من المتوقع أن تتجحا في سحب البساط من تحت إقدام كلوبيا شيفر ونعومي كاميل وكانت الأولى قدم احتكرت عروض أزياء شتايل في السنوات القليلة الماضية بينما استأثرت السمرراء نعومي كاميل بعروض أزياء دار فيرماساسي النجمتان الجديتان النافستان لكلوبيا هما نايدا اورمان الثانية والسمرراء الأميركية الجديدة براندي التي ستنافس نعومي كاميل.



هكذا من الأصل



أزياء جديدة للشباب والفتيات

والثقافة الاتصال، هو أهم ما يهدد الحياة الزوجية. وفي إحدى الهيئات البريطانية المتخصصة في تقديم الخدمات للزوجين، تقول الخبيرة زيلدا وستمن أن غالبية الزوجيات يقعن أن أزواجهن لا يريرون التحدث اليهن حول ما يشعرون به. فالزوج أما أن يقلل الموضوع، أو ينهي المناقشة أو يتمك في قراة جريدته أو يواصل مشاهدته التلفزيون الغريب في الأمر أن نفس هذا الشعور يراود الزوج أو تحده - بالمثل يقول أنه لا يلهم لماذا تريد زوجته أن تتحدث إلى ما لا نهاية من المذاعر والأحاسيس. باختصار وجد أن العنبرة التي تلخص سبب وجود الإحباط في الحياة الزوجية هي أن شريك لا يستمع، وأنهما هي النقطة الجوهرية التي يتعثر بحسما حل المشاكل وللمساعد مشاعر الرقص والكراهية.

تحتوي 9 صفحات على
الأزياء الجديدة
والفن (التي) الجديدة

الخبيل .. هل هو ظاهرة مرضية ؟

أمرت المحكمة العليا
ولاية البنجساي
نفية، بإجراء جراحة
مزيل لأربع سيدات
لثة وشم يحمل عبارة
«حالة» وزعم أن أفرادا
مركز الشرطة قاموا
بإتته على جبهه
بدات الإضراب.

قضى الحكم الذي
، بأن تتحمل حكومة
اية تكلفة عملية
جسيميل، التي يتم
ضماها ازالة اثار هذا
م الحشيش. وكانت
بيدات الأربع رفعن
حية أصام الحكومة
، وطالين بمعاقبة
ؤولين في مركز
مدينة امريستاس،
صول عل

نصت عن الواقعة
بوجه اليه - وهي
عبرة مشالة
الوشم على جبهة
وقالت وكالة
الراست ان تقريرا
رسميا الجيت ان
تطبيقه ان على
السيدات، هي
نتيجة لعضوين
كتابة بالوشم.
ل التحقيقات
مسدى ثور
تين في مركز
عليا في هذه
فازا ديت
سوف يتم
م تكلفه يوم
يل اضافة الى
م اداريا طبقا

الاحمرار وزياتها لدى الفراء الذي
 وقع تحت تأثير سمان الضفوف
 وتفتحت المواقف التي حول
 الانحسار بالضفوف من شخص
 إلى اخر الذي البنية الحيدة علميا
 أن الضفوف هو الذي ينشأ حركة
 الدوزة المدعومة في الجزء الاعلى
 من الجسم بحيث يشعر الجزء
 فيها كوزن في الاضراب (اليدني)
 والقدمين) مما يضطرب من حالة
 الاضطراب النفسي، ويقلل علماء
 النفس أن الانحسار الذين لديهم
 استعداد أكبر لإحمرار الوجهين
 يكون لديهم ميل أكثر للإصابة
 بحالات الاكتئاب النفسي وخاصة
 خلال فترة الولادة وما بعدها
 يستمد ذلك أن حامل المرأة من
 الحمل الخفيف والخفيف التي تجعل
 الانحسار يتدفق بأعلى التي تجعل
 المثانة جنسية أكثر وتختلف
 المواقف التي تؤثر في الجسم

[illegible][illegible]

المراة لادارة

هناك بعض المهارات البسيطة التي على ربة البيت إتقانها كي تحافظ على ادارة شؤون بيتها بشكل سليم:-

قبل البدء وتقطع ويشتر الجبهة يمكن وضع قطع الجبهة الصفراء في ابريز الفاتحة لمدة ربع ساعة في تصبغ عملية البشر أكثر بمرأ وبرعة. كما يمكن وضع ورق اللانوع في قوالب التلج قبل وضعها في اللانوع لتصبح عملية زخما بسيطة بحيث لا تلتصق، اما الطحاريات الجافة والافلام الفوتوغرافية فتوضع داخل الفاتحة المصطفة على سطحها مدة زمنية أطول... ويجب الالتصاق قطع البساطا المشوي بضميمة داخل البضن يتصنع بوضعا بها ابريز ابرية لاستيكية قبل تخزينها في قسم الحفظ. وبالمناسبة في طريقة تصيد دحوظ الاسماك يمكن استخدام خبثات من الكركون القوي الحكم الاضاحق والاسماك بداخلها بعد غمرها بالماء في التلج. وتلجها في التلج. وللصعود على قطع تلج كريسماطة اللون صفافية ويمكن استخدام الماء الدافئ مسبقا قبل وضعها في الماء التلج الجاهزة. ويمكن وضع الماء البارد في ابريز لتلج دحوظ مضطربات. لتتصالح الروحية تحفظ مائلها بالطريقة المذكورة.

المصطفة على سطحها مدة زمنية أطول... ويجب الالتصاق قطع البساطا المشوي بضميمة داخل البضن يتصنع بوضعا بها ابريز ابرية لاستيكية قبل تخزينها في قسم الحفظ. وبالمناسبة في طريقة تصيد دحوظ الاسماك يمكن استخدام خبثات من الكركون القوي الحكم الاضاحق والاسماك بداخلها بعد غمرها بالماء في التلج. وتلجها في التلج. وللصعود على قطع تلج كريسماطة اللون صفافية ويمكن استخدام الماء الدافئ مسبقا قبل وضعها في الماء التلج الجاهزة. ويمكن وضع الماء البارد في ابريز لتلج دحوظ مضطربات. لتتصالح الروحية تحفظ مائلها بالطريقة المذكورة.

وون بيستها

الواعة قبل سلقها وتلجذب ذرف الدموع، تغفر حبات البصل ثم توضع في الخلائجة اذ حشر دقائق كل قطعهما. كما يمكن حفظ كل الجلبة بتفانيها بقطعة قماش مبللة بخلل من الخل قبل وضعها في الخلائجة.

* اما لقطع الجلبة وبشكل اسهل، فيمكن اللجوء الى استعمال سكينه واحدة مع تفنيها في الباشرة وتقطع الجلبة، والموصول على للوز بانضاجا دون تلف فيمكن وضعه داخل الخلائجة اذ ان البيرة تعمل على اسوداد قشره وسرعة انضوجه واذا كانت حماله الى طمرات ثلثية من عصير الليمون فهذه حبة جيدة لليونون بواسطة الشوكه الموصول.

في الطميرات التزريه. اما الفروع فيمكن الموصول على شيوخ سريع في وضعه في زعاه وتقطعه لوزق اصصاع.

والا لاذلة الثلج عن الاسنانة لجمدة وإزالة الطبعم الخاص غير لمعويده فيمكن وضعها في زعاه والباربيتر واسمونه ازالة قشور بسيله فيمكن فركه بخلل من الخل، بما للتحلل من راحه التمشيد من حديد بغير ضلها. بلأه الملح او لاله الطمير بالخل.

الزلة قبل الشمع عن السميدان فيمكن تقطيعها بوزق الجوزية ثم يذوب الكبريت كما ان يذوب بسلع بخلل السكندر داخل زعاه كما تحرقه في زعاه لالتفوق فيمكن غمرها بخلل الكبريت اربعين دقيقة حيث ان الزئبق الزهره في الطب

في إصلاحه والإيمان بقسبي
خلالها تصيب تلك الملاحظة
ما يدور حوله وتشعر أنك على
التواصل دائم مع الناس بكاف
مبتكفهم.

● كيف كانت أول مرة ظهرت فيها
الكاميرا التلفزيونية؟
- كل عمل في بدايته يكون
صعبا وطويلا للكاميرا رغبة
ويكون نكازها من قدراسي في
مصحاة الإعلام لتخصص
إذاعة والتلفزيون ربما كان له أكبر
الأثر في إزالة هذه الرهبة التي
شعرت بها النوان في أول ظهور
لي على الشاشة والتي شعرت
بعد ذلك إلى محاولة التحولات
بشكل جيد وكان زيمسلي
في السلافي في العمل دور في
مساعدتي في بداية عملي.

● هل تعاني الآن من اللبوة الأدينية تعسا
الشعلة التي يطرش أن تجعل
جسديا ميين على الشاشة؟
- اللبوة الأدينية لا تعسا
نقص في اللبوة بل على العكس
أنها بحاجة إلى الرمة أولا ثم إلى
لويات دالة تستطيع من خلالها
الإعلام على كيفية أعواد الإنتاج
البرام وكنة الاستشابة من
خبرات من سيقولوا في هذا
الجال.

● هل اللبوة التلفزيونية صعبة أم
سيرة؟
- قد تكون اللبوة جميلة جدا
لكن ربما كان صعبا في أن
سيفلن ليرة ليرة وقد ذلك
سبحان الذي شكلها والتي ما هو
أهم وهو الاستشابة إلى كيفية
وطريقة تقديمها وهو ما يجعلها
الفتيل، والصالح مختلفين قد
لنفس أكثر من وجهين قد لا
يعمل فيهن والنبانية للنبوة

الإنسانية في التفويض؟

— إن مسئوليات التفويض في التفويضات صعبة في تحتاج القوة كبيرة على ضبط النفس والهدوء بالإضافة إلى معرفة كيفية التعامل مع الآخرين، من حيث التوجيه وإجابتها ونحوه.

— قراءة المادة أوفنظر إلى المشاهدتين تكون أكثر تفاعلاً مع الموضوع للوجود أمامها، كما أن الاستقامة التي تعرضها مهنتنا بعرض الفكر من النسيئة التي تصفها تلك الحظرة عدا من ضرورة الاهتمام بالظهور الخارجي وتناسبه مع المظهر على الشائشة ومراعاة الأوقات الخاصة في ذلك واعتدائه لتجسيات الوجه ضرورة في عملنا كأفراد البشر والطوبى من الذين لا يقدرون لهؤلاء.

● خلال تجربتنا ملاحتنا عن ماضي البنية.

— بضبطي من يلقن أن مسهنة الجمعية أو المجمع مهنة ولكن يجب التمييز هو أكثر تعويض من كل مهنة وعلى بالبنسبة أي متعة كبيرة فانا لا أشعر بالذهب ما مدت عمل.

● كيف تتلخص في السعادة؟

— نحن دائما نبحث عن السعادة ونحن اجتماعية

● أنا أرى أن السعادة تأتي من العمل الجاد كثير.

بت أحيي مع

البلد - اللؤلؤ يصل في استناره
فوقنا قائما يخفي تحته مصائب
الناس وأهزانها.
الفرزدق: أمل في شراق جديد
لئلا: وسيلة.
الجمال: نعمة من الله ليس في
الشكل وإنما الجمال هو جمال
الروح.
المصدق: غير موجود...
المن: كالجبرق.
حكمتك للفضيلة.
نحن كالتخيل عن الإحقاد مرابيع ترمى
نحو لطمعي أحسن الثمر.
بيت شعر تريبند؟
استبدك لا تذكى به قورة لمرغم الكفاح
زوات والكناس آمن.
السنط في الحياة
يجب أن نحتسبهم جدائل

تصانفان لتعلمهم احترام شبيب
كبار.

❖ احب الابان اليك؟
- الوردي - الاسود.

❖ اين تجدين الدرر؟
- في عيون الاطفال.

❖ من تقرأ؟
- احب ان اقرأ الله في رمضان
جيب محفوظ جبران خليل
جبران وأخر كتاب قرائته للامات
شعبة.

❖ هل يتنزه اداك في رمضان؟
- لا يؤثر الصيام على اداك
بأياها والحمد لله فاننا معتادة
في الصيام وقد كنت اذهب
تدأ إلى جامعة في اريد
هو إلى عمان، هل على العكس
تستمر ان الصيام منهي جدا
جيب.

الأصل

بالنسبة للمكياج في رمضان
ليسما يجب ان نراعي ان يكون
نظيفا جدا لئلا نستطاع نحن لا
ضع المكياج للزينة فقط وننسا
حماية بشره الوجه من الاضامة
الشوية وايضا حتى لا يظهر
لوجه صاحب اللون على الشابة.
ما هي البرامج التي نستعملها في
شهر رمضان المبارك؟

في دورة شهر كانون الثاني
ان نسلط بعض الحفلات في
البرامج احسن المشوار والتي
يقولف في شهر رمضان المبارك.
عدم برنامج ديا هال على القناع
الخاصة العربية الانثوية وهو
احد البرامج والبرامج الزميل الشاب
برينات وهو يشرف بالبرامج من
اجابة السجاسة والعلاجية
لواستدعي من خلال الاغوة
وبيا الفوجيين في الوطن.

اما بالنسبة للقطاع الاول
من ذوي برنامج اطل من خلاله
الاعضاء الاغواء طيلة

ان تكون هناك عبيرة
على الشبروك فسهي
مطلوبة، امسا ان تكون
هناك عبيرة منه فذلك هي
المشكلة فالخطورة البالغة
على الحياة الزوجية
السعيدة تكمن في عبيرة
طرف من الطرف الآخر
يلتجول المنزل الى معركة
ومناسلة لا تقطع يحاول
فيها كل طرف الاتبات
للاخر انه افضل منه
ويكون ان تستمر الحياة
على وجه الارض وتزداد
المشكلة تعقيدا، فعندما
يفتح الرجل زوجته من
العمل لجره انها وجدت
تجاءا به فتكون العاقبة
ان يفسخول المنزل الى
جحيم تكون فيه الزوجة
بارسة لا يستطيعها الا
زوجها وتصرفاته وغيبابه
عن المنزل.

الاستعداد في الحسب والنسب

اللاء المستميز

طابق النتائج

تم جميعها بالف خير وصحة
معاليه

المجلد ١٨٧ (السنة الثانية)
الطبعة الأولى ١٩٩٤م
عدد ١ (١٨٧) السنة الثانية

10

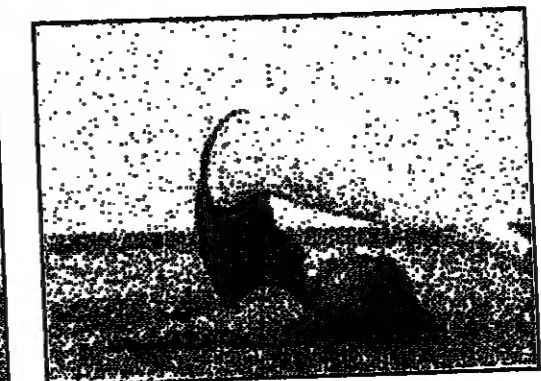
المجلس ٢٩ شعبان ١٤١٨ هـ
الوقوف ١٨ شعبان ١٩٩٨ م
تقديم (١٤١٨) المحبة للملحة

هكذا من الأصل

11

من ٢٩ شباط ١٩٤٦
الى ١٠ أيلول ١٩٤٦
(١٨٧) سنة ١٩٤٦

كيف تحافظين على رشاقتك ؟



الحفاظ على اللياقة والجودة في الحركة والشعور بالنشاط وتحفيز الوزن كل ذلك يتطلب قواعد أساسية ولما بين رياضة محببة وتحفيز هذا الهدف دون الحاجة للذهاب إلى المراكز والمعاهد المتخصصة ما عليك يا سيدتي سوى القيام بهذه التمارين الرياضية الخفيفة والمتعة في نفس الوقت.

وقبل البدء بإجراء هذه التمارين جهزي نفسك واريجي اعصابك وخذي نفسا طويلا من الهواء (تسهيبي) ورايين كم عدي من واحد إلى عشرة.

(١) اجلسي بهدوء وسكون على سائلك واجعلي ظهرك مستقيما إلى أعلى وضعي كفيك على جبينك وابدئي بعمل مساج خفيف لجبهة الوجه، الخنثجة يصبح ذلك هادئا وسائلك ومرتاحا إلى أقصى حد.

(٢) استلقي على ظهرك، ثم حركي سائلك ببطء باتجاه الرأس مع إبقاء ذراعيك مستقيمتين بموازاة الرأس حافظي على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة ثم عودي إلى الوضع السابق وكرري العملية ثلاث مرات، هذا التمرين يقوي العمود الفقري ويساعد على لونة فقراته ويحسن عمل الدورة الدموية ويذيب الشحوم.

(٣) استلقي على ظهرك، ثم حركي سائلك ببطء باتجاه الرأس مع إبقاء ذراعيك مستقيمتين بموازاة الرأس حافظي على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة ثم عودي إلى الوضع السابق وكرري العملية ثلاث مرات، هذا التمرين يقوي العمود الفقري ويساعد على لونة فقراته ويحسن عمل الدورة الدموية ويذيب الشحوم.

الخطوات الثلاث للمناعة

ثلاث خطوات ضرورية ومهمة للمناعة بالبطء: ١- إزالة مسببات التحميل بملف أو أن الكريمات الخالية لا تعطي مفعولها وتعالجها الجيدة لا على البشرة الظليلة ذات المسامات المفتوحة.

٢- معرفة حاجة البشرة من نوعية ومطابقة العناصر الغذائية لها حيث تسهل هذه المعرفة إمكانية اختيار نوعية الكريم الأكثر ملائمة للبشرة ويمكن الحصول في هذه الحالة إلى الخصائص:

٣- التركيز على العناية المكثفة للمناطق الأكثر عرضة للجفاف: العينين، الجفون، الشفاه، الكوعين، المرفقين، اليدين، القدمين.

مطبخك

شوربة البصل بالجبنه الصفراء

في فصل الشتاء نلجأ للجبنه من الناس إلى تناول اصناف الشوربة الساخنة وبفضل مطبخهم لتناول شوربة البصل الساخنة مع الجبنه لما فيها من خواص صحية كثيرة.

المقادير:

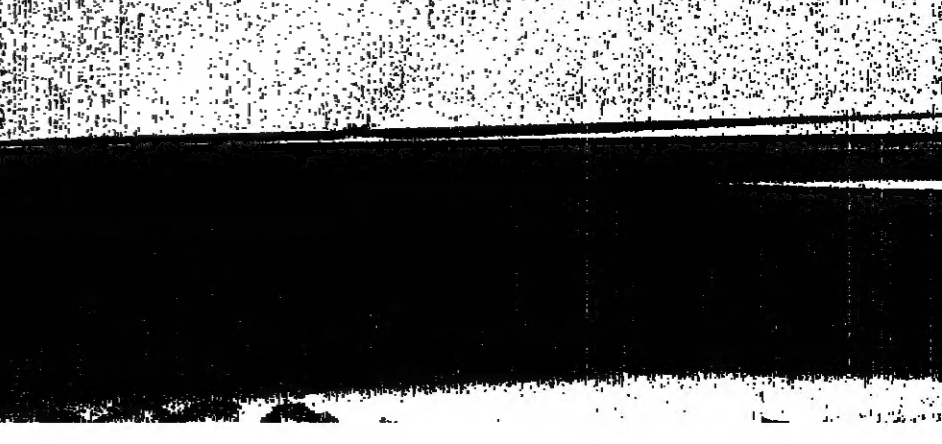
- ٥٠٠ غرام من البصل.
- نصف كيلو غرام من الخبز.
- ٣ ملاعق كبيرة من الملح.
- ٢٠٠ غراما من الجبنه الصفراء.
- ٥٠ غراما من الزيت.
- قلعنا ماجي.
- ملح وفلفل اسود.

طريقة التحضير:

الخطوة الاولى:

- يقشر البصل ويغسل بالمشط ويحرق في قدر على نار هادئة مع قليل من الزيت بحيث يصبح لونه ذهبيا.
- يجب مراعاة عدم لاذئه البصل خوفا من ان يذبل طعمه ومذاقه.
- والآن يضاف البصل إلى البصل المقلي. ويصر حتى يذبل على نار هادئة مدة دقيقة واحدة حتى يغيب اللون اللون الكاكي إلى الاصفر.

الخطوة الثانية:



كلمات متقاطعة

افقيا:

١- زعيم عربي - صاحب الصورة ٢. شج - الجماعة - خليج في ساحل عُمان ٣. زوبعة - من الحشرات - وكالة انباء عالمية ٤. عارضة - ازياء عالية - بحر ٥. ثلثا ومض - صاحبة الصورة ٦. متشابها - أحمر - يستوضحه - ذهب سمعه - نفس - سرير - وهبا ٨. دولة اوربية - حيطان يستقر بها من العدو ٩. مدينة اميركية في نيوجيرزي - شعر الخدين والنقن ب (الجمع) - دمار ١٠. سهل - صاحب الصورة ١١. للنداء - داس شديدا - في الثوب ١٢. وشى - صاحب الصورة.

عموديا:

١. رفض - صاحبة الصورة ٢. لدغ - الاسم الثاني لمثل مصري ٣. أفلت الشيء من يده - بل الثياب بالماء ٤. دولة في اميركا الجنوبية ٥. فيلسوف ألماني راحل له «راس المال» ٦. نزل في المكان - استقام امره ٧. عاضد - اراض واسعة بعيدة ٨.

حظك هذا الأسبوع

برج الميزان

قد تكون الأسابيع الماضية مرهقة جسميا ونفسيا لكن كل هذا الزحام سيسبب في النهاية اليك نشاطا وعافاة. كما ان طموحك الكبير على وشك ان يتحقق وبخاصة بعد حل بعض المشاكل العائلية والمهنية. عليك ان تستعدي نفسك من النفاق والارادة والهدوء وصفاء الفكر من أهم عوامل تحقيق النجاح.

برج السرطان

يمكنك الآن وضع المشاكل العائلية والمالية التي واجهتك خلال الأسابيع الماضية تحت المظلة. أمامك العديد من الفرص الجديدة لمناقشتها جيدا وتصاري بحكمة وترو، قد تحتاجين إلى اجازة قصيرة للعائلة. مشاكلك ودراسة هذه الفرص الجديدة.

برج الأسد

تلعب الصدقة والعاطفة الجياشة دورا مهما في حياتك فحاولي ان تعاملي مع من حولك بحكمة وفهم. والا فانه ستواجهين العديد من المشاكل لا تهتمي كثيرا بالتغييرات التي حصلت في العمل.

برج العنبر

سأ زالت هناك بعض المشاكل التي تواجهك عليك حلها، وستتغير جهودك في حل العديد من هذه المشاكل ويحب ان تحل العديد من المشاكل التي تواجهك في العمل. ان راسدك يعطون جيدا في ذلك الحديقة.

برج القوس

هناك بعض الامور المصيبة تلوح في الافق هذا الأسبوع حيث تريد ان تترك نفسك ووزنك عذبة وتطويع بعض ان جنت وتجترع طموحك. انشغالك وتغلبت بصمتك. فالجربة ان تترك نفسك في تلك الحالة.

برج الحمل

الآن تبدو الفرصة مثالية أمامك لنيل ما تريدين، وهي تبدو أكثر وضوحا من أي وقت مضى. فاستغلي هذه الفرصة لتحقيق أهدافك كما يبدو ان المسؤولين عندك في العمل على اتم الاستعداد للتعاون ولهذا يمكنك مناقشتهم بأسور بكل صراحة ووضوح.

برج الثور

ستشعرين باليسادة وستتعلق الانتماء ووجهك طوال الأسبوع، وسيتمكن هذا على جميع حيالتك المالية والمهنية وعلى مستقبل عملك. واجزمي على الإستقامة من هذه الظروف. العزيمة الحاسطة الجيد لا يأتي كل يوم.

برج الجوزاء

عليك ان تترسي وفقا لآخر لطايف الاخر. لكن هذا لا يعني انك مقصورة في واجباتك نحو، فاستغلي هذا التحد من عدم الشعور بالثقة أو الجاهل. ولا تفرقي عمل اليوم التي قد فان هذا قد يزيد من متسامحك سواء في العمل أو البيت.

برج الجدي

يبدو ان رحلتك الأخيرة كانت موفقة حيث حققت لك الاستقرار وساعدت على توفير الظروف المناسبة والمضيئة لتحقيق الحلم الكبير. عليك ان تتوقفي عن القلق بشأن وضع الأمور في نصابها فانت لم تكن كل ما من شأنه تحقيق النجاح لك.

برج الدلو

قد تدفعك حركة النجوم في قضاء برزخك إلى البحث والتلاقي في الاستماع للتي كسببتها بجهك وعزلك. ولكن على الرغم من ذلك فان الأمور تبدو مشجعة ولا داعي للقلق وعلى الصعيد الشخصي فانت ستترين الأشياء بمنظورها الحقيقي.

برج الحوت

سوف تستلجعين بعض التغيرات الحزينة والمثابة حاولي ان تضعي يدك على الجولات الخاطئة وإجراء الاتصالات الضرورية وإذا ما تم ذلك فانت ستتمكنين من الاستمتاع بحياتك المستقبلية.

هكذا من الأصل

يلطفي نروحه بعد ٥٠ عاما

ودع البحار البريطاني ويليام جرينهالغ في تشرين الثاني ١٩٤٤ عروسه الكسندروفا راشيفا الروسية بعد ليلة واحدة من الزواج، ووعدها باللقاء في بريطانيا، حيث كان زوجها قبل سفره يوم واحد، وكان عمر كل منهما ١٩ عاما، واستغرقت العروس نحو ٥٠ عاما للعثور على زوجها، وكان ستالين يضع قيودا رهيبة على منح تأشيرات للروسيات اللاتي تزوجن من البريطانيين وحكم على الكسندروفا بالاعاق في سجن عمل في سيبيريا لمدة ١٥ عاما، بسبب بلاديها في موسكو ومطالبتها بالتأشيرة للعثور على زوجها، وقال جرينهالغ في مقابلة انه تلقى رسالة هاتفية في حزيران الماضي من صديق ابنته ان عروسه لا تزال حية وتنتظر، واخبرته انها اجبرت على الطلاق منه، وتزوجت زواجا لم يدوم سوى عامين وجمعت العروس إلى لندن حيث امضت عملة نهاية العام ثم عادت إلى روسيا، جرينهالغ الراح لها في الصيف الماضي، ليترجوها مرة اخرى.

أشعرني نفسك

فصل الخمس

مطبخ

أشريك حياتك؟!

الخطاش الطويل
يهدد الحياة
الزوجية

من الملاحظ أن أزواجاً كثيرين يدخلون في مفاوضات من النقاش قد تطول، وبالتالي لا بد أن تطرح إلى قضايا جانبية يضيع معها الموضوع الرئيسي، الأمر المؤكد هنا أن استمرار هذه المناقشات الطويلة التي لا تخرج منها أية حلول، من شأنها أن تمزق العلاقة الزوجية إلى السلاسل وتلحق من الشلل أن نسمع عبارات مثل: "إن أمك دائماً تفقد بي" أو "أنا لا أجد دعماً وتأييداً منك" كاشياء تتردد كثيراً خلال المناقشات الزوجية.

الذين هم في
الزواج
الذين هم في
الزواج



اعداد - رانيا مروان

هل أنت مطمئنة لشريك حياتك وهل تشعرين أنه سيحيك لأبد أم تشعرين أنه سيقطع ويخلي عنك كل مرة يذهب فيها إلى عمله؟ هذه الأسئلة والإجابة عليها ستساعدك في معرفة ذلك.

(أ) زوجك يسمى عيد ميلادك فانه حينها:

(ب) تذكره بكل بساطة.

(ج) تخبرينه أنه خيب أمك.

(د) تظهرين انزعاجك حتى يعرف ما هو السبب.

(هـ) عندما تخرجان سوياً إلى الأماكن العامة تشعرين:

(أ) بالخوف.

(ب) بالراحة.

(ج) بالخوف من أن يصرجك بطريقة ما.

(د) بالخوف من أن تجرحيه أنت بتصرفاتك.

(هـ) صديقة لذيذة له جاءت للجدية في زيارة وترغب برؤيته وتوقعه للقاءات تسمى على:

(أ) أن يخرج فانت تلقين به.

(ب) أن يخرج ولكن تتوقعين أن يخبرك بكل التفاصيل حالما يعود.

(ج) أنه إذا خرج تخرجين معها.

(د) أنه إذا خرج سوف تلقينه.

(هـ) تحاولين إثارة غيرة:

(أ) نادراً جداً.

(ب) في مناسبات معينة.

(ج) بين وقت وآخر.

(د) أبداً.

(هـ) عليه أن يذهب في رحلة عمل لمدة ٥ أيام من المنزل المتواضع كما تقول، تكون له:

(أ) أن تحصل على كل ما تحتاجه في الرحلة.

(ب) أنه تتوقعين منه الاتصال

هاتفياً على الأقل مرة أو مرتين في اليوم.

(ج) أن تحصل بك الساعة ١١.٣٠ تماماً كل ليلة.

(د) من المفروض أن تقابليه ولكنه تأخر جداً، تفكرين:

(أ) أنه لا بد من وجود سبب وجيه لذلك.

(ب) أنه لا بد من أنه تعرفش لحادث سيء.

(د) أنه يقضي الوقت مع فتاة أخرى.

(هـ) إذا كنت تريد منة معلوماً فانت:

(أ) تطلبين منه.

(ب) تطلبين منه صراحة.

(ج) تأمرينه.

(د) تطلبين منه.

(هـ) حدث بيئتكما جدال في لحن الليل انتهنين بانكما لا تكلمان بعضكما في اليوم التالي.

(أ) أنت تكونين صاحبة المبادرة بالنصح.

(ب) تلقين مترددة بغض الشيء حتى تتأكد من عدم وجود ثور.

(ج) يجب عليه أن يبتذل.

(د) مجرد رؤيته تغير أعصابك وغضبك من جديد.

(هـ) ما الذي يذكرك أكثر شيء في ضوء علاقتك معه:

(أ) المبتذل المجهول.

(ب) فدان القنوط بذاذته.

(ج) القنوط باليد والاضطرار.

(د) الانفعال.

(هـ) في حديثك أسوأ تشعرون أنك حينها:

(أ) أن تتسببي معها.

(ب) أن تتغلبين عليها.

(ج) أن تتأسفيا.

(د) أن تعجيبيا.

سجلي النقاط حسب إجاباتك كالتالي ثم اجمعيها:

٤.٠ نقاط ب - ٣.٠ نقاط ج - ٢.٠ نقطة.

من ٣٣ - ٤٠ أنت مطمئنة بعلاقتك معه أنت تحبينه وتلقين به تماماً وتعرفين أنه يبادل نفسه الشعور في الواقع ارتباطه بك قد لا يكون بدرجة ارتباطك أنت به، لكن ذلك لا يهم لأن حبك إيمسي وعلاقتكما متسجمة ومتناسقة بالقر الذي تشعرين به.

من ٢٥ - ٣٢ نوعاً ما تشعرين بالأمان بشأن الرغم من وجود لحظات من الغضب بنفسك أو به بقوة وفي الأساس أنت شخصية وأنيقة وبما أنك تقبلين علاقته فانت على استعدادك للتفاوض لإيجاد حلول لمشاكلها.

من ١٨ - ٢٤ تساؤلاتك العديد من الشكوك بشأن مشاعره نحوه لذلك لا تجدين نفسك مضطرة لأخضاعه لاختبارات حبه لمعرفة موقعه في حياتك. وهذا يخلق جسواً من التيقن والمداواة لتحصين العلاقة حاولي أن تكوني أكثر صراحة معه ومع نفسك.

من ١٠ - ١٧ ترين أن علاقتك مثيرة بينما أنت تهتمين به بالقدر الكافي أنت غير مستعدة لتضيق فكرة اهتمامه بك في الحقيقة ربما تشعرين أنه لا يستحقه. قبل أن تخبري شخصين حالك ذلك يجب أن تتسبلي إبداء التقييمات الجوى وتقرير نفسي أكبر.

كيفية الحصول على شقة بديلة

من السهل جداً الإغتراف بفكرة شراء شيء جديد بسعر أرخص. إلا إذا كنت حريصة، ولتساعدك تفكري هذه النصائح دائما.

● دائما اسألي عن سبب خفض قيمة البضاعة المعروضة حتى تعرفي دائما على ماذا تخاطرين.

● اذهبي إلى عدة محلات أو معارض أولاً، حتى تقارني المعروضات.

● اصحبي الأدوات الكهربائية في نفس المحل، أو تكسبي بأنه يمكن إعادتها إذا لم تعمل في المنزل.

● اسألي دائماً عن البضاعة المكفولة.

● قبل الخروج بجولة إلى السوق حددتي مبلغ المال المستحقة لصرفه حتى تحددتي ما هو الأهم ولا تتجاوزي المبلغ المحدد.

● عندما يتلقى الأمر بالمكس جريدي أي قطعة تفكيرين بشرائها وقاومي إغراء المقاسات الباهظة التي تقعين نفسك بأنها تناسبك بعد عمل رجيم في هذه الفترة قلما تحدث.

● اجتراري الأدوات الكهربائية التي لا تخلفي مؤشيتها والتفكري عن المبرعات التي تقوم بوسم قصير.

● البشري فقط ما حدثته أو ما كنت تفكرين بشأنه بعد أن أي صفقة أخرى هي مجرد خسارة لكائن.

هكذا من الأصل